

ほけんだより

令和3年6月1日

保健室

今年も、もうすぐ梅雨入り・・・じめじめと蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。天気や気温の変化に対応できずに、体調を崩す人も増えています。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。

健康診断のお知らせ

項目	実施日	対象者	連絡事項
内科検診	6月 2日(水)	3年生	・体操服の準備をお願いします ・内科検診と同時に結核検診、運動器検診を実施します。4月に提出していただいた保健調査票の記載内容を使用して検診を実施します。
	9日(水)	2年生	
	16日(水)	1年生	
眼科検診	6月21日(月)	全学年	・後日、問診票を配付します。問診票の記載内容を使用して検診を実施します。
心臓検診 (二次検査)	6月 9日(水)	1年生 5月6日の一次検査で所見のあった生徒	・二次検査が必要な生徒にお知らせいたします。(一次検査結果については、分かり次第お知らせいたします) ・八郷保健センターが会場で、保護者引率となります。

※心臓検診二次検査の日に、未実施者の検査も行います。

感染症対策の再確認が必要です

まだまだ、新型コロナウイルス感染症への不安や心配は続いています。しかし、皆さんの様子を見てみると少し不安を感じる時があります。マスクは正しく着けていますか？手洗いはしていますか？廊下や流しに並ぶとき、人との距離は空けていますか？

もう一度、一人ひとりの感染対策を確認しましょう。

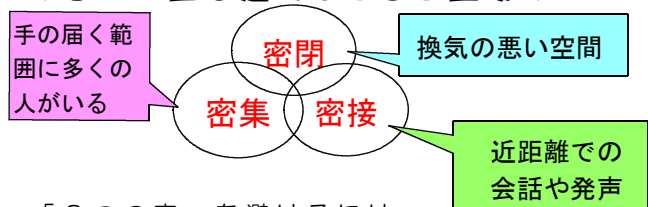
感染しないための対策の徹底

◆ 基本的な感染症対策の徹底 ◆

- ① 手洗い（石けんをよく泡立てて洗う）
- ② 咳エチケットを守る
- ③ 人混みの多い場所を避ける



◆ 3つの密を避けることが重要 ◆



「3つの密」を避けるには

- ① 窓を開けて換気を行う
- ② 人の密度を避ける
- ③ 近距離での会話や発声を避ける

新しい生活様式の徹底

◆ 毎朝の検温・健康チェック ◆

- 毎朝、体温測定を行い、健康状態を確認する
- 発熱やかぜの症状がある場合は、自宅で療養する



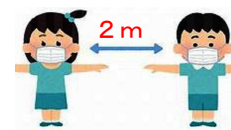
◆ 手洗いマスクの徹底 ◆

- 手洗いは石けんを泡立てて30秒程度丁寧に洗う
- マスクを正しく着用する（会話の時には必ず着用する）



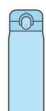
◆ ソーシャルディスタンス ◆

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- 廊下を歩くとき、流しに並ぶときも、距離を保って生活する



水筒を持ってきましょう

新型コロナウイルス対策としてマスク着用をお願いしていますが、マスクの中は常に湿った状態となるため、のどの渇きを感じづらくなっています。熱中症予防のためにも、意識的にこまめに水分補給をすることが大切になります。



手拭きタオル(ハンカチ)、汗拭きタオル(ハンカチ)2枚を準備しましょう

せっかく石けんで手を洗っても、スポンやスカートで手を拭いている人を見かけます。衛生面からも手拭き用と汗拭き用の2枚の準備をお願いします。




6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

日本歯科医師会では、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020」運動を推進しています。歯が20本以上あれば食生活をほぼ満足することができると言われています。「8020」を達成するために、毎日の丁寧な歯みがきが大切です。

歯の2大疾患 なぜ、こうなった？

歯が痛い〜〜！

歯そのものが溶ける
むし歯



歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

歯がグラグラ〜〜！

歯の周りが壊れる
歯周病




歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！


なぜ、歯が溶けたの？

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べ物の中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。



その原因は

どっちも同じ **歯垢** だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

舌で歯を触った時にツルツルしていればOK！
ザラザラ・ヌルヌルは歯垢です

歯垢は歯みがきをしないと取れません。



歯周病がからだ全体に影響するってホント？

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

- 心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。
- 糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。
- 早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。

健康を支える歯みがきは
しっかりと



歯科検診の結果を、全生徒に配付しました。う歯（むし歯）は、放置しておくと、どんどん進行し痛みが出てきたり、治療にかかる費用も日数も増えてしまいます。（周りの歯もむし歯にしてしまうこともあります）早めに歯科医院を受診してください。また、歯並びや顎関節、歯肉の状態をチェックを受けている場合には、歯科医に相談してください。

